

Dieser Abend bleibt im Gedächtnis haften

Weiterbildung II / Die Aargauer Bäuerinnen und Landfrauen haben ihr Gehirn trainiert.

FRICK Mit einem Rätsel zum Einstieg holt Kursleiter Roland Keil die Aufmerksamkeit der 100 Frauen und ein paar wenigen Männern. Gedächtnistraining war das Thema am Januarkurs des Aargauischen Landfrauenverbands (ALFV) am Dienstag in Frick.

Staunen und hirnen

Spannende Theorie, aber auch praktische Übungen brachte die Teilnehmenden zum Hirnen und Staunen. «Es soll Freude machen», nannte Roland Keil als

einen Erfolgsfaktor beim Gedächtnistraining. Er zeigte verschiedene Techniken auf, «die nützen aber nur, wenn sie regelmässig angewendet werden», motivierte er die Zuhörenden zum Üben.

Entspannen und schmunzeln

Der erste Januarkurs des ALFV hatte in Muri mit der Textakteurin und Kinesiologin Sandra Böni stattgefunden. «Zurücklehnen und schmunzeln», hatte dort die Devise gelautet.

Ruth Aerni



S oder F? Was man zuerst sieht, hängt von der Aktivität der Gehirnhälften ab, erklärte Kursleiter Roland Keil.

(Bild rae)